手動調理

予熱 約11分
オーブン (予熱有・1段) 200℃ 28〜40分
黒皿 中段
給水タンク 空

アップルパイ

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)	140g
冷水	90〜110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵	½個
塩	小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回くり返す。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを8本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 200℃ にして、焼き時間 28〜40分 で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

レンジ 800W 7〜9分 / 800W 5〜7分
テーブルプレート
給水タンク 空

りんごのプリザーブ

材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ)	3個
Ⓐ 砂糖	80〜120g
Ⓐ レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ800W 7〜9分 加熱する。

❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ800W 5〜7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンは好みで加減します。
• りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

いちごジャム

材料・作りかた

いちご(300g)に、砂糖(150〜200g)、レモン汁(大さじ1)、サラダ油(1〜3滴)を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

スイーツ

手動調理

オーブン (予熱有・1段) 予熱 約9分 180℃ 18〜26分
黒皿 中段
給水タンク 空

プチパイ

材料(黒皿1枚分)

冷凍パイシート(1個約100gのもの10-15分間室温で解凍する)	2枚
〈つやだし用卵〉	
卵	⅛個
塩	小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵をぬる。

❸ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 180℃ にして 18〜26分 で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れて焼く。

❺ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
• 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

手動調理

レンジ 200W 5〜6分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱無・1段) 180℃ 26〜32分
黒皿 中段
給水タンク 空

ブラウニー

材料(黒皿1枚分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	250g
Ⓐ ココア	50g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温にもどす)	150g
卵(ときほぐす)	3個
チョコレート	100g
Ⓑ レーズン(ぬるま湯でもどす)	100g
Ⓑ くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

❶ 28cm巾のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

❷ オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2〜3重にして立てて型を安定させる。

❸ アルミホイルの表面に少しバターをぬって①のオーブンシートをつける。

❹ チョコレートは砕いて容器に入れ レンジ200W 5〜6分 途中かき混ぜながら加熱してとかす。

❺ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

❻ Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

❼ 黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26〜32分 焼く。

手動調理

オーブン (予熱無・1段) 180℃ 28〜36分
黒皿 中段
給水タンク 空

スコーン

材料(16個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉)	160g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	160g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ1½
Ⓐ 砂糖	60g
バター(5mm角に切る)	80g
Ⓑ 卵(ときほぐす)	1½個
Ⓑ 牛乳	50mL
〈つやだし用卵〉	
卵	½個
塩	小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

❷ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

❸ 黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28〜36分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

スイーツ

手動調理

レンジ 800W 約1分20秒

テーブルプレート

給水タンク 空

コーヒーゼリー

材料

Ⓐ	粉ゼラチン	大さじ1(約10g)
	水	大さじ2
Ⓑ	インスタントコーヒー	大さじ2
	砂糖	60g
	水	カップ2
	ホイップクリーム	少々

作りかた

❶ 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。

❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒 加熱する。

❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に代える。

オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをオレンジジュースに代える。

グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをグレープジュースに代える。

手動調理

レンジ 800W 30〜40秒

テーブルプレート

給水タンク 空

切りもち・市販のパックもち

※焼き色はつきません

フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 800W 約40秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 加熱する。すぐにのりを巻く。

手動調理

レンジ 800W 約3分

テーブルプレート

給水タンク 空

手作りもち

材料(4人分)

もち米	カップ1(160g)
水	80〜90mL

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきる。

❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。

❸ ②を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 加熱する。

❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。

❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕

- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

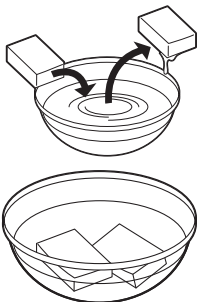
豆もち

材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

手動調理

レンジ 500W 約30秒 200W約1分 (下ごしらえ)

スチームオーブン(予熱無・1段) 180℃ 24〜36分

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

チョコまんじゅう

材料(12個分)

Ⓐ	卵	1個
	砂糖	20g
	はちみつ	10g
	チョコレート	15g
Ⓑ	重そう	小さじ½
	水	小さじ1
	小麦粉(薄力粉)	100g
	ココア	8g
	白あん(12等分する)	300g
	アーモンド(砕く)	適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

❷白あんを12等分(1個・25g)して丸めておく。

❸ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。

❹別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。

❺冷めたら水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。

❻手粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分する。

❼手粉(分量外)をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。

❽黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチームオーブン 予熱無 1段 180℃ 24〜36分 焼く。

みつまんじゅう

材料(12個分)

Ⓐ	卵	1個
	砂糖	小さじ1
	粉末黒砂糖	20g
	バター	10g
	はちみつ	40g
	生クリーム	大さじ1½
Ⓑ	重そう	小さじ½
	水	小さじ1
	小麦粉(薄力粉)	120g
	あん(12等分する)	300g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。

❸ バターを レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす。

❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。

❺ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。

❻ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。

❼ 手粉(分量外)をつけ、生地であんを包む。

❽ 黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチームオーブン 予熱無 1段 180℃ 24〜36分 焼く。

手動調理

レンジ 200W約2分 (下ごしらえ)

オーブン(予熱無・1段) 180℃ 28〜38分

黒皿 中段

給水タンク 空

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

黄金いも

材料(10個分)

Ⓐ	さつまいも(ゆでて裏ごししたもの)	300g
	砂糖(湯大さじ3でとく)	60g
	小麦粉(薄力粉)	150g
Ⓑ	砂糖	80g
	卵(ときほぐす)	大さじ2強
	水あめ	15g
	重曹(水小さじ1弱でとく)	小さじ½
	シナモン	適量
	卵黄	少々
	黒ごま	適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。

❷Ⓑを混ぜ合わせた レンジ 200W 約2分 途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。

❸手粉(分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつける。

❹オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28〜38分 焼く。

手動調理

レンジ 500W 5~6分
2~3分 （下ごしらえ）

過熱水蒸気オーブン
（予熱無）
110℃
32~40分

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

プリン

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉
- Ⓐ 砂糖 ……………… 60g
- Ⓐ 水 ……………… 大さじ2
- 水 ……………… 大さじ1

〈卵液〉
- Ⓑ 牛乳 ……………… カップ2
- Ⓑ 砂糖 ……………… 80g
- 卵（ときほぐす）……………… 4個
- バニラエッセンス ……………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5~6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
❸ 型にバター（分量外）をぬり、②を小さじ1ずつ入れる。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2~3分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ 黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、④を図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~40分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔~¾が経過してから、前後を入れ替えてください。

手動調理

8葉・果菜
レンジ 500W 約1分30秒
（下ごしらえ）

過熱水蒸気オーブン
（予熱無）
110℃
32~40分

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

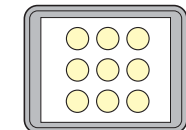
かぼちゃのプリン

材料（7.5×4cmのスフレ型約9個分）

- かぼちゃ（正味）……………… 300g
- Ⓐ 牛乳 ……………… カップ1
- Ⓐ 砂糖 ……………… 70g
- Ⓑ 卵（ときほぐす）……………… 3個
- Ⓑ 生クリーム ……………… 100mL
- Ⓒ ラム酒 ……………… 大さじ½
- Ⓒ バニラエッセンス、シナモン ……………… 各少々
- ホイップクリーム ……………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型に薄くバター（分量外）をぬっておく。
❸ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
❹ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❺ Ⓑを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかきまぜる。
❻ ②の型に分け入れ、黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~40分 加熱する。
❼ あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

プリンの並べ方

手動調理

過熱水蒸気オーブン
（予熱無）
110℃
32~38分

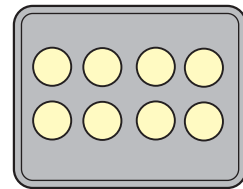
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

蒸しパン

材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）

- 卵（ときほぐす）……………… 1個
- 砂糖 ……………… 50g
- サラダ油 ……………… 大さじ1
- 牛乳 ……………… 75mL
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー ……………… 小さじ1弱（3g）
- レーズン（ラム酒につけておく）……………… 20g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

❹ 黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~38分 様子を見ながら焼く。

かんたん蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの代わりに市販のホットケーキミックス（100g）、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼く。

スイーツ

オート調理

レンジ 800W
3~4分
約1分10秒
（下ごしらえ）
22シュー
（予熱有）
予熱 約15分
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

シュークリーム

加熱時間の目安　約28分

材料（12個分）

- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……………… 60g
- Ⓐ バター（3~4個に切る）……………… 60g
- Ⓐ 水 ……………… 120mL
- 卵（ときほぐす）……………… 3~4個
- カスタードクリーム（➔P.123）……… 適量
- ホイップクリーム、粉糖 ……… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 800W 3~4分 加熱する。
❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 800W 約1分10秒 加熱する。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。

エクレア
シュークリーム

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。
❼ 22シュー で予熱をする。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

エクレア

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約26分

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し 22シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼く。
熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から⅓くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上にとかしチョコレートをぬる。

手動調理

レンジ
800W
5~7分

テーブルプレート
給水タンク
空

カスタードクリーム

材料（シュークリーム12個分）

- 牛乳 ……………… カップ2
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
- Ⓐ コーンスターチ ……………… 大さじ2
- Ⓐ 砂糖 ……………… 80g
- 卵黄（ときほぐす）……………… 3個分
- Ⓑ バター ……………… 40g
- Ⓑ バニラエッセンス ……………… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかきまぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5~7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる。
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●22シュー では2段調理はできません。

スイーツ

2品オーブン

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは125ページに記載してある「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。
(「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。)

「お総菜2品」の組合せメニュー例

ひと口チャーシュー(中段)
野菜のオーブン焼き(下段)

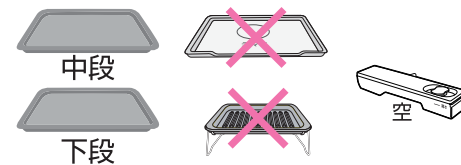
設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間32～46分

2品同時調理の操作手順

準備 テーブルプレートを取りはずし2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる

1 「オーブン」を選択し、決定する
押す → 回す → 押して決定

2 予熱「無」を設定し、決定する
回す → 押して決定

3 「2段」を選択し、決定する
回す → 押して決定

4 温度を設定し、決定する
回す → 押して決定

5 加熱時間を設定し、スタートする
回す → 押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

「お菓子2品」

お総菜2品・お菓子2品 同時調理のコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。

●焼き色の調整は
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.43

2段調理〔肉と野菜〕

オート調理

レンジ オーブン

24 肉と野菜の2段

グリル皿 テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安　約25分

24 肉と野菜の2段 調理の手順

① 肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。

② 野菜料理の容器は加熱室中央に、肉料理のグリル皿はテーブルプレートに置き、24 肉と野菜の2段 で加熱する。

注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの原因になります）

少量の食品を加熱しない。
少量（標準量の⅔以下）で加熱すると食品がこげることがあります。

肉料理（上）

鶏肉の香味焼き

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……2枚

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- ごま油……大さじ½
- 砂糖……大さじ1½
- しょうが（みじん切り）……1かけ
- 豆板醤……小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
❷①をペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き

材料（4人分）

豚ヒレ肉（12等分する）……400g
塩、こしょう……各少々
ベーコン……6枚

Ⓐ
- マヨネーズ…大さじ1½（約18g）
- しょうゆ……小さじ½

ピザ用チーズ……40g
パセリ（あらくきざんだもの）……適量

作りかた

❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝でとめる。
❸②をグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面にぬってピザ用チーズをのせる。

野菜料理（下）

かぶとウィンナーのスープ煮

材料（4人分）

かぶ……3個（約200g）
ウィンナーソーセージ……1袋（約100g）

Ⓐ
- 水……カップ1
- 固形スープの素……½個
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーは斜めに切り込みを入れておく。
❷大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた （→P.126）（24 肉と野菜の2段のコツ）をする。
❸加熱後、かきまぜる。

ラタトゥイユ

材料（4人分）

なす……½個（約30g）
パプリカ（赤、黄）……各¼個（約80g）
ズッキーニ……⅓本（約60g）
かぼちゃ……100g

Ⓐ
- にんにく（みじん切り）……1片
- オリーブ油……大さじ1

Ⓑ
- ホールトマト缶（粗くきざむ）……100g
- 水……カップ½
- 固形スープの素……大さじ1
- 白ワイン……大さじ1
- ローリエ……1枚
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱する。
❷大きくて深めの耐熱容器にⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 加熱する。
❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた （→P.126）（24肉と野菜の2段のコツ）をする。
❹加熱後、かきまぜる。

24 肉と野菜の2段 のコツ

●容器は
直径20〜23cm、底径約10cm、深さ6〜8cmの広口の耐熱性容器が適しています。600g以上の容器を使うときは仕上がり調節 弱 で加熱します。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。

●アクは
加熱後に取り除きます。

●スープは多めに
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●一度に作れる分量は
標準量の0.8〜1.3倍量です。

●加熱がたりなかったときは
できあがったほうは、取り出してから肉料理は グリル で、野菜料理は レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。

朝食セット

オート調理 過熱水蒸気 オーブン グリル あたためスタート 25朝食セット

黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約15分

トーストとの組み合わせ

主菜(トースト)1品＋副菜2品

25朝食セット 調理の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。

③ 黒皿を上段に入れ 25 朝食セット で加熱する。

主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト(プレーン)

材料
食パン(6枚切り)…… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料
食パン(6枚切り)…… 2枚
Ⓐ
- バター…… 30g
- 砂糖…… 20g
- アーモンドプードル…… 30g
- 干しぶどう(粗くきざむ)…… 大さじ2

スライスアーモンド…… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶをぬり、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料
食パン(6枚切り)…… 2枚
玉ねぎ(薄切り)…… 30g
ピーマン(薄切り)…… ½個
ベーコン(1cm巾に切る)…… 1枚
ピザソース(市販のもの)…… 適量
ピザ用チーズ…… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン

材料
食パン(6枚切り)…… 2枚
りんご…… ½個
塩…… 少々
マーガリン…… 適量
シナモンシュガー…… 少々

作りかた
❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン２枚の片面にマーガリンをぬり、① のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5～2cmの厚さに切ったもの)…… 4枚
Ⓐ
- 牛乳…… カップ½
- 砂糖…… 大さじ½

卵(ときほぐす)…… 1個
バニラエッセンス…… 少々
バター…… 適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターをぬり、バターをぬっていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

和食・中華との組み合わせ

主菜(和食)1品＋副菜2品

主菜(中華)1品＋副菜2品

主菜：和食（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん…… 160g
Ⓐ
- しょうゆ…… 大さじ½
- 砂糖…… 小さじ½
- みりん…… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん…… 160g
Ⓐ
- 赤みそ…… 大さじ½
- 砂糖…… 小さじ½
- みりん…… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

かんたんもちピザ

材料
切りもち(2枚に薄く切る)…… 3個
ピザソース(市販のもの)…… 適量
Ⓐ
- 玉ねぎ・ベーコン(細切り)…… 各適量
- ピーマン…… ½個
- ドライトマトオリーブ油漬け…… 適量
- スタッフドオリーブ…… 適量

ナチュラルチーズ(細かく切ったもの)…… 25g
塩、こしょう…… 各少々

作りかた
黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。

主菜：中華（1品選ぶ）

かんたんチャーハン

材料
冷やごはん…… 200g
チャーハンの素（市販のもの）…… 1袋
ごま油…… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素にかえると**かんたんドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**かんたんガーリックライス**が作れます。

かんたん焼きそば

材料
焼きそば用めん(ソース付き)…… 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）…… 50g
塩、こしょう…… 各少々

作りかた
❶ めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷ 加熱後かきまぜる。

めだま焼き

材料
卵……………………………………2個
水……………………………小さじ2
塩、こしょう………………各少々

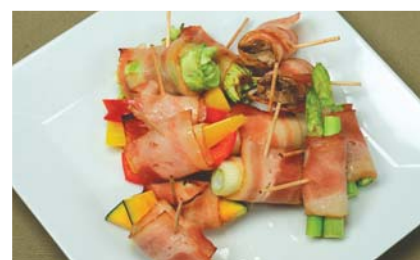
作りかた
薄くサラダ油（分量外）をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズめだま焼き

作りかた
水のかわりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン（2枚を半分に切る）2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン………………………2～4枚
塩、こしょう…………………各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

すごもり卵

材料
卵……………………………………2個
キャベツ（せん切り）……………30g
水……………………………小さじ2
塩、こしょう………………各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツのかわりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料
卵（ときほぐす）…………………2個
Ⓐ 牛乳……………………大さじ1
　 砂糖……………………小さじ1
　 塩…………………………少々

作りかた
❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷ 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

⚠注意

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

トマトのシーチキンのせ

材料
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）
……………………………………2枚
Ⓐ ツナ（缶詰）………………小⅓缶
　 玉ねぎ（薄切り）……………20g
　 マヨネーズ……………小さじ1
　 塩、こしょう……………各少々
ドライパセリ（➔P.76参照）…少々
ピザ用チーズ……………………適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ……………4本
ベーコン（半分に切る）……………2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

かんたん炒めもの

材料（2個分）
キャベツ（粗めのせん切り）
……………………………………80g
パプリカ（せん切り）……………適量
ベーコン（1cm巾に切る）…………1枚
塩、こしょう…………………各少々
サラダ油………………………小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩鮭

材料
甘塩鮭（1切れ100gのもの）
……………………………………1切れ

作りかた
鮭は4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かんたん干もの

材料
あじの開き、さばの干ものなど好みの干もの（ひと口大に切る）
……………………………………各1枚

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かんたん板麩ピザ

材料（2個分）
板麩……………………………………2枚
ピザソース（市販のもの）…………適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン…………各適量
　 ベーコン、えのきだけ……各適量
　 パプリカ………………………適量
スタッフドオリーブ（薄切り）
……………………………………2個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
……………………………………25g
塩、こしょう…………………各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板麩を置き、ピザソースを塗り Ⓐ を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

テンペの春巻き

材料（4本分）
テンペ（1cm巾の細切り）………40g
プロセスチーズ（1cm巾の細切り）
……………………………………40g
大葉……………………………………4枚
春巻き用皮（市販のもの、半分に切り4枚にする）……………………2枚
サラダ油……………………大さじ½
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………大さじ½
　 水…………………………大さじ½

作りかた
❶春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉、テンペ、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❷①の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

25朝食セットのコツ

- 1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めのものを使ってください。

- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面（裏面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときは、**トースト** ➔P.107 を参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。

鶏のハーブ焼き

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

28鶏のハーブ焼き

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)		
カロリーカット値	約370kcal減	※1
調理後のカロリー	約761kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

鶏のハーブ焼き

標準　調理　約25分
ヘルシーアップ　予熱　約 9分
調理　約21分

材料
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…2枚(約500g)
Ⓐ 塩、こしょう ………………… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 28鶏のハーブ焼き で焼く。

鶏の三味焼き

材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小口切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏のハーブ焼き**を参照して焼く。

ピリ辛ウイング

材料・作りかた
鶏手羽元(8本・約480ｇ)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを**鶏のハーブ焼き**を参照して焼く。

鶏手羽先のつけ焼き

材料・作りかた
鶏手羽先(8本・約480ｇ)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10～15分ほどつけて下味をつけたものを**鶏のハーブ焼き**を参照して焼く。

鶏のつけ焼き

材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、しょうゆ(大さじ2)、みりん(大さじ1)、砂糖(小さじ1)、しょうが汁(少々)を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏のハーブ焼き**を参照して焼く。

28鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。
- 1回に焼ける分量は1～3枚分です。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花(スパーク)の原因になります。）
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。

焼きとり

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

29焼きとり

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼きとり(12串分)		
カロリーカット値	約99kcal減	※1
調理後のカロリー	約1316kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

焼きとり

標準　調理　約22分
ヘルシーアップ　予熱　約 9分
調理　約19分

材料(12串分)
Ⓐ 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る）………………… 2枚
Ⓐ 長ねぎ（4～5cm長さに切る）…… 2本
Ⓐ しし唐辛子（種を取る）……… 12本
Ⓑ しょうゆ ………………… カップ½
Ⓑ みりん …………………… カップ¼
Ⓑ 砂糖 ……………… 大さじ2～3
Ⓑ サラダ油 ………………… 大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておく。
❸ ②をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 29焼きとり で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料Ⓑを塩にかえて焼く。**焼きとり**の作りかた③を参照して焼く。

串焼き

仕上がり調節 強

標準　調理　約25分
ヘルシーアップ　予熱　約 9分
調理　約21分

材料(4串分)
牛ロース肉(3cmくらいの角切り)… 200g
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) ……………… 小½本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り)……………… ½個
ピーマン(半分に切る) …………… 2個
なす(輪切りにして、塩水につける) ………………………… 1個
生しいたけ ………………………… 4枚
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
❸ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹ ③をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 29焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

鶏もも肉の串焼き

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉（1枚・8つに切る）にかえる。

つけ焼き

材料・作りかた
塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

えびとほたての串焼き

材料・作りかた
牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)にかえる。

豚バラ肉の串焼き

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえる。

豚肉と野菜の串焼き

仕上がり調節 強

標準　調理　約24分
ヘルシーアップ　予熱　約 9分
調理　約20分

材料(4人分)
豚バラかたまり肉…………………300g
Ⓐ しょうが汁 ……………… 大さじ1
Ⓐ にんにく（みじん切り）…… 小1片
Ⓐ 酒 ……………………… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
Ⓐ はちみつ ……………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山いも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）など合わせて ………………………… 約250g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間つけ込む。
❸ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹串に刺し、グリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 29焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

29焼きとり のコツ

- **分量は**
  1回に焼ける分量は串焼きは2～6串、焼きとりは6～12串、豚肉と野菜の串焼きは4～6串です。
- **金串は使わない**
  レンジ加熱のとき、金串とグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- **テーブルプレートのよごれが気になるときは**
  オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花(スパーク)の原因になります。）
- **加熱が足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら焼きます。

ハンバーグ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理
あたためスタート　レンジ 800W 約1分50秒（下ごしらえ）
30ハンバーグ　過熱水蒸気 グリル

グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

ハンバーグ(4個分)		
カロリーカット値	約405kcal減	※1
調理後のカロリー	約791kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

ハンバーグ

標準　調理 約23分
ヘルシーアップ　予熱 約10分　調理 約26分

材料(4個分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) 中½個(約100g)
- バター ………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 ………… 300g
- パン粉 ………… カップ¾(約30g)
- 牛乳 ………… 大さじ3
- 卵(ときほぐす) ………… 1個
- 塩 ………… 小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ ………… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース ………… 各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ800W 約1分50秒 加熱する。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
❸手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❹③をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、30ハンバーグ で焼く。

ビーフハンバーグ

材料・作りかた
100％牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上がり調節を 弱 にする。

いわしのハンバーグ

材料・作りかた
いわしのミンチ(300g)に万能ねぎ(½束・小口切り)、しょうが(1かけ・みじん切り)、梅干し(大2個・実を大きくきざむ)、パン粉(カップ1弱)、片栗粉（大さじ3)、卵(小1個)、みそ(大さじ1）を合わせて、**ハンバーグ**作りかた③、④ を参照して仕上がり調節 弱 で焼く。

30ハンバーグ のコツ

●**分量は**
2～6個です。
●**生地の作りかたは**
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
●**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
●**焼きが足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
●**生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

オート調理
あたためスタート　レンジ 800W 約1分20秒（下ごしらえ）
30ハンバーグ　過熱水蒸気 グリル

グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

ピーマンの肉づめ

標準　調理 約23分
ヘルシーアップ　予熱 約10分　調理 約27分

材料(16個分)

ピーマン ………… 8個

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ………… 大½個(約130g)
- バター ………… 大さじ1(約13g)

Ⓑ
- 豚ひき肉(または合びき肉) ………… 260g
- パン粉 ………… 20g
- 卵 ………… 大1個
- 塩 ………… 小さじ½
- こしょう ………… 少々

小麦粉(薄力粉) ………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷耐熱容器にⒶを入れ、レンジ800W 約1分20秒 加熱して、あら熱をとる。
❸ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふる。
❹ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。
❺④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、30ハンバーグ で焼く。

スペアリブ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理
あたためスタート　レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
31スペアリブ
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

スペアリブ(4人分)		
カロリーカット値	約215kcal減	※1
調理後のカロリー	約2987kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

スペアリブ

標準　調理 約29分
ヘルシーアップ　予熱 約10分　調理 約24分

材料(4人分)

スペアリブ ………… 約800g(6～8本)
塩、こしょう ………… 各少々

Ⓐ
- トマトケチャップ ………… 小さじ2
- ウスターソース ………… 大さじ1
- 赤ワイン ………… 大さじ3
- しょうゆ ………… 大さじ1
- 豆板醤 ………… 小さじ¼
- にんにく(すりおろす) ………… 小½片
- 塩 ………… 小さじ¼
- こしょう、ナツメグ ………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸②は骨側を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 31スペアリブ で焼く。

31スペアリブ のコツ

●1回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは皿にうつしかえ レンジ500W で様子を見ながら加熱します。

豚の香味焼き

標準　調理 約26分
ヘルシーアップ　予熱 約10分　調理 約21分

材料(4人分)

豚バラかたまり肉(3cm巾に切る) ………… 600g

Ⓐ
- にんにく(みじん切り) ………… 1片
- 玉ねぎ(みじん切り) ………… 中¼個
- 白ごま(粗くきざむ) ………… 大さじ1½
- しょうゆ ………… 大さじ4
- 砂糖 ………… 大さじ1½
- 酒 ………… 大さじ2
- 赤みそ ………… 大さじ2
- 五香粉(ウーシャンフェン・香辛料) ………… 小さじ1弱

Ⓑ
- 塩 ………… 大さじ1
- 水 ………… 500mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラ肉はⒷに30分～1時間ほどつけてから水気をきり、Ⓐに半日以上つけておく。
❸②は脂身を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 31スペアリブ で焼く。

豆板醤を使ったピリ辛香味焼き

材料・作りかた
スペアリブの調味料Ⓐに半日以上つけ込んでから同様にして焼く。

32焼き豚 のコツ

●1回に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～6cmのものを使います。
●テーブルプレートのよごれが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花(スパーク)の原因になります。）
●仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿にうつしかえ レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。
●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。

焼き豚

オート調理
あたためスタート　レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
32焼き豚

グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

焼き豚(約500g分)		
カロリーカット値	約230kcal減	※1
調理後のカロリー	約1073kcal	※2

焼き豚

標準　調理 約54分
ヘルシーアップ　予熱 約 8分　調理 約46分

材料

豚肩ロース肉(かたまり) ………… 約500g

Ⓐ
- しょうが(みじん切り) ………… 1かけ
- 長ねぎ(みじん切り) ………… ½本
- しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁気をきった②をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、32焼き豚 で焼く。
❹たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひと口チャーシュー

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉（ひと口大に切る）に代える。

鶏のからあげ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理		鶏のからあげ(12個分)
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル 33鶏のからあげ	グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水	カロリーカット値 約180kcal減 ※1 調理後のカロリー 約956kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏のからあげ

標準 調理 約26分
ヘルシーアップ 予熱 約10分 調理 約27分

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)……… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ2
　酒 ………… 大さじ1½
　しょうが(すりおろしたもの)… 小さじ1½
　にんにく(すりおろしたもの)… 小さじ1½
　こしょう ………… 少々
片栗粉 ………… 大さじ1½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶす。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33鶏のからあげ で加熱する。

たらのからあげ

材料・作りかた
鶏肉をたら(各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る)に代え、**鶏のからあげ**を参照して加熱する。

豚のからあげ

材料・作りかた
鶏肉を豚バラ肉400g(1.5cm厚さでひと口大・12切れ)にかえ、**鶏のからあげ**を参照して加熱する。

ヒレカツ

標準 調理 約26分
ヘルシーアップ 予熱 約10分 調理 約27分

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり)………… 400g
塩、こしょう ………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)………… 適量
小麦粉(薄力粉)………… 大さじ2強
卵(ときほぐす)………… 1個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③をグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33鶏のからあげ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

ヘルシーとんかつ

材料・作りかた
ヒレ肉の代わりに豚ロース肉(1枚約100gのもの・4枚)を使い、**ヒレカツ**を参照して加熱する。

チキンカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の代わりに鶏ササミ(4本)を3等分にし、**ヒレカツ**を参照して加熱する。

33鶏のからあげのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)のおそれ)
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

オーブン天ぷら

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理		ヘルシー天ぷら(10個分)
オーブン 過熱水蒸気 グリル 34オーブン天ぷら	グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水	カロリーカット値 約134kcal減 ※1 調理後のカロリー 約624kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

ヘルシー天ぷら(きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら)

標準 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約 8分 調理 約17分

材料(10個分)
きす(開いたもの)………… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り ………… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)………… 大さじ1強
卵(ときほぐす)………… ½個
天かす ………… 約60g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❸ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、野菜と一緒にグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 34オーブン天ぷら で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

材料・作りかた
きすのかわりに**えび、いか、あなご**に代える。

エビフライ

標準 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約 8分 調理 約17分

材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー) ………… 12尾
小麦粉(薄力粉)………… 大さじ2
卵(ときほぐす)………… 1個
塩、こしょう ………… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)………… 適量
　パセリ(みじん切り)………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ の順につける。
❹ ③をグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 34オーブン天ぷら で加熱する。

白身魚のフライ

材料・作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、**エビフライ**の作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

材料・作りかた
かき(むき身・8～12個)は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、**エビフライ**の作りかたと同様に加熱する。

34オーブン天ぷらのコツ

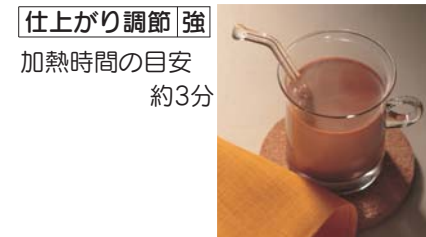
●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
●冷めた天ぷらのあたためは
4天ぷらあたため であたためます。
●油は使わない
衣は天かすを使います。
●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。

のみもの・インスタント食品

オート調理
レンジ 200W 2分～2分20秒（下ごしらえ）
5 牛乳 39牛乳 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

ホットチョコレート

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

材料
牛乳 ……………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ …………………… 小さじ½

作りかた
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ２を加えて レンジ 200W 2分～2分20秒 加熱してとかし、よくかきまぜる。
❸ ②を①に加えよくかきまぜてから 5牛乳 または 39牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかきまぜる。

オート調理
5 牛乳 39牛乳 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて 5牛乳 または 39牛乳 であたためる。
〔ひとくちメモ〕
•牛乳のあたためのコツ ➔ P.27
•39牛乳 はわかや流あたため ➔ P.28～31

オート調理
40お酒 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

お酒のあたため

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて 40お酒 であたためる。
〔ひとくちメモ〕
•徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
•びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

40お酒 のコツ

•1回にあたためられる分量は1本です。
•テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
•1あたため ではあつくなりすぎます。
•仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力800Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	**カップめん(標準量)** レンジ 800W 3～4分 **袋入りラーメン** レンジ 800W 5～6分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔ P.22	1あたため

スチームあたため

オート調理
レンジ スチーム
3スチームあたため
テーブルプレート
給水タンク 満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分30秒

材料
冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたため であたためる。

3スチームあたため のコツ

•コツとポイント ➔ P.27
•冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。2解凍あたため を使ってください。

オート調理
オーブン 過熱水蒸気 グリル
4天ぷらあたため
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約12分30秒

材料
天ぷらまたはフライ
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどの包装をはずし、グリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 4天ぷらあたため で加熱する。

4天ぷらのあたため のコツ

•冷凍の揚げものはあたためることができません。
•100g未満のあたためはできません。
•天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

さくいん（あいうえお順）

さくいん

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.55~57 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

項目	内容
品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.9

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

項目	内容
技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ
TEL 0120−3121−68	TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−87	FAX 0120−3121−34
（受付時間）9:00～19:00（365日） 携帯電話、PHSからもご利用できます。	（受付時間）9:00～17:30（月～土）、9:00～17:00（日・祝日） 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,390W（ヒーター1,330W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃（300℃設定は予熱のみです。） 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行444×高さ408mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約20.5kg
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.1kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		12.3kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		67.4kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　電話（　　　）　－

ご購入年月日　　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。 点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-D1123-2A